

/El.Motamyez.School



### <u>بنك أسئلة المتميز الشامل لمادة " المهارات المهنية </u>

#### على مقررات فبراير ومارس

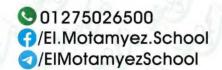
#### السؤال الأول : ضع علامة ( صح ) أمام العبارات الصحيحة أو علامة ( خطأ ) <u>أمام العبارات الخاطئة :-</u>

(	)	من الأفضل ا <mark>ستخدا</mark> م أدوات بلاستكيت عند الطبخ	301
(	)	نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة أعيننا	۲
(	)	يجب الا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت	٣
(	)	ليس من الضروري ممارست الرياضة يوميا	٤
(	)	يعتبر السبب الرئيسي لفساد الأطعمة البكتريا والعفن والفطريات	٥
(	)	يجب اغل <mark>اق</mark> الكهرباء عند حدوث تسرب الغاز الطبي	-7
(	)	لا يعتبر الماء عنصرا مهما لأجسامنا	٧
(	)	يتم عمل ا <mark>سعافات أولي</mark> ت لأي مصاب حتي لو كان مصاباً بجروح <mark>خطيرة</mark>	
(	)	تعمل البروتين <mark>ات على بناء الأنسج</mark> ة وتجديد ما يتلف منها.	٩
(	)	لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب <mark>تناول ال</mark> قليل من الخضراوات	1.
		والفاكهت	
(	)	من الهام تناول الأطفال وجبات غذائية متوازنة لتساعدهم علي النمو	11
(		يحتاج الأطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنت غنيت بالعناصر	17
		الغذائية	
(	)	تساعد دهون الجسم علي امتصاص الفيتامينات	14
(	)	عند الشعور بالجوع بين الوجبات ، من الصحي تناول الوجبات السريعة	18
		مثل: الحلوى و المشروبات الغازية	
(	)	تشمل الكربوهيد رات مجموعت النشويات والسكريات	10
(	)	تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء	17
		فتكون مفيدة و مغذية في آن واحد	





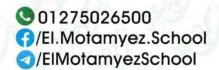
(	)	يجب شرب ٣ أكواب من الماء فقط لطرد الجراثيم والفيروسات من الجسم	14
(	)	الكشرى لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية	14
(	)	عند التعرض لتسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتى إصلاح	19
		العطل . و العطل . و العطل المناطقة المن	
(	)	إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام	۲.
(	)	يستخدم الرباط ا <mark>لطبي للف</mark> الالتواءات و تثبيتها	71
(	)	غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظم على	**
		سلامت الطعام	
(	)	ليس من الضروري أن تعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في	74
		المنزل	
	)	الشراب ا <mark>لص</mark> ناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي	72
(	)	ليس من <mark>الض</mark> روري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعدادا لحالات	40
		الطوارئ	
(	)	يحتوي الشرا <mark>ب</mark> الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب	77
		الطبيعي	
(	)	يستخدم الكريم ال <mark>مطهر لتطهير الجروح و الخدوش</mark>	**
(	)	من إرشادات الحفاظ على السلامي في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل	77
		آمن	
(	)	استخدم الاسعافات الاولية في حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري	79
(	)	يجب اشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز	٣.
(	)	من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق غير اللاصق ان الطعام لا	71
		يلتصق بها	
(	)	يعد تقطيع الطعام بعيد عن اليد ضروريا للحفاظ على السلامة في	44
		المطبخ	
(	)	يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع	**
		البكتيريا ولا تمتص الروائح	







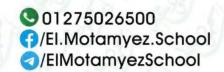
(	98)	الطهى الجيد للحوم و الدجاج و الاسماك خطوة مهمت في إعداد طعام	**
1			
3/ /		صحی	
(5)	)	توجيه مقابض الأواني بعيدا عن البوتاجازشيء غير ضروري	40
(	9	عند تقديم الطعام ، يفضل وضعه في الطبق بدقة وبشكل مرتب	47
		ومنظم	
(	)	يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ	**
(	)	يجب قطع الملابس بالمقص عن التعرض للإصابة حتى لا تلامس	44
		الملابس الجسم	
(	)	عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يص <mark>بح</mark>	49
		لونه داكنا	
(	)	لإخماد الحريق الناتج عن الزيت نستخدم الماء	٤٠
(		يتميز ال <mark>شر</mark> اب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنيت	13
(	)	قد يحدث حريق بسبب إيصال عدة أجهزة الكترونية في سلك	24
		مشترك واحد	
(	)	يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللحوم	24
(	)	انقطاع الطيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدى الى تلف الطعام في	٤٤
		الثلاجة	
(	)	ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام.	٤٥
(		عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برو <mark>د</mark> ة	<b>£</b> 7
		الاطعمت	
(	)	يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام	٤٧
(	)	يستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات	٤٨
(		تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية	29
(		يجب ممارسة التمارين يوميا للحفاظ على صحتنا	٥٠
		تناول البليلة مع الكثير من السكر و السمن كوجبة سريعة أمر صحى	01
	,		٥٢
	)	تساعد البروتينات على ضبط مستوي السكر	01







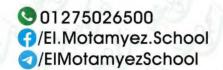
(	)	عالباً ما نكون نسبه الفينامينات و الأملاح المعدنية و الألياف في	70
		الوجبات السريعة منخفضة	
(	)	كل من فيتامين A و C يساعد علي تقوية النظر	٥٤
(	)	يعتبر الترمس من الوجبات الصحيت المفيدة	٥٥
(	)	يحتوي الطعام غير الصح <mark>ي علي كميات كبيرة من الده</mark> ون والملح	٥٦
(	)	تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والفاكهة والحبوب	٥٧
		الكاملة	
(	)	كل من الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما	٥٨
(	)	تناول ك <mark>مي</mark> ات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحيا	09
(	)	يجب عد <mark>م</mark> طهي الخضروات بدرجة كبيرة حتي لا يقلل ذلك من	7.
		العناصر الغذائية المتوافرة بهم المتوافرة الهم المتوافرة الهم المتوافرة المتوافرق المتوافرة المتوافرة المتوافرة المتوافرة المتوافرة المتوافرة المتوافرة المتوافرق المتوافرة المتوافرة المتوافرة المتوافرة المتو	
(	)	لا يمك <mark>ن ل</mark> لدهون أبدا أن تكون صحية	71
(	)	قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة في فساد الأطعمة الموجودة	77
		بالثلاجة	
(	)	ليكون يومك صحيا، يجب شرب ٨ أكواب من الماء على الأقل	74
(	)	يجب الا نستخدم الكهرباء وايدينا مبللت	78
(	)	يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل: الفواكه والعسل	70
		<u>بؤال الثاني : أكمل العبارات الاتية بالإجابة الصحيحة :</u>	الس
		يجب الا نفتح الثلاجة للحفاظ علي برودتها عند انقطاع	١
		یساعد فیتامین A علی	۲
		يجب تسخين الشراب الي درجات حرارة مرتفعة للقضاء علي	*
	صحياً	يجب تناول كميات قليلة من الاملاح و الدهون و ليكون يومك	٤
		السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن والبكتيريا و	٥
		نجد فيتامين C في	1
		تحتوي الوجبات السريعة عل كميات كبيرة من الدهون والاملاح و	٧







نجد الدهون الصحية في	٨
تعتبر المكسرات والبذور والزيتون من	
شرب الكثير من يعمل على طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم	
	11
تحتوى الذرة المشوية على الالياف و و	17
تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل	
يحتوى الترم <mark>س على</mark> وهي مهمة لأجسامنا	12
تحتوى الو <mark>جبات السريع</mark> مّ على كميات كبيرة من السكريات و <mark></mark> و	10
يجب تناو <mark>ل عصير الفاكه</mark> مّ الطبيعي بدلا من المشروبات	17
يمكن تن <mark>اول</mark> وجبات خفيفت مثل البليلة و ليكون طعامك ص <mark>حي</mark> ا	14
يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس	14
يعتبر الط <mark>عا</mark> م إذا احتوى على الفيتامينات و المعادن	19
تكون الو <mark>جب</mark> ات الغذائيةعندما تحتوي علي أنواع متنوعة من الطعام	۲.
بكميات مت <mark>نوع</mark> ت	
تعتبرمهمم لعمليم الهضم ونجدها في الحبوب ال <mark>كاملم و البقوليات</mark> .	11
الحديد عنصرمهم لــ	
نجد الحديد في	74
الوجبات السريعة تعتبر طعام	72
نجد الكالسيوم فيو و و نجد الكالسيوم في	40
يفضل تناول الطعام المشوي بدلاً من الطعام	77
يجب ان يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من	**
يحتوي الشراب الصناعي علي كميات كبيرة من	71
يحتوى السمك على فيتامين	49
من عبوب أواني الطلاء الغير اللاصفة أنها قد تكون عند خدش الطلاء	*.

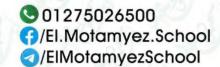






### <u>السؤال الثالث : أختر الإجابة الصحيحة :</u>

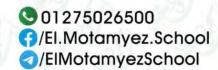
		•••••	?	يت حتي لا يصبح	ام بالز	لا يجب قلي الطع	6
مملحاً	د -	سكريأ	>	بروتينيأ	ب -	اً - دهنياً	
			، من	يجب تناول القليل	سحياً،	ليكون يومك م	- ۲
الماء	د -	البروتينات	· ب	الحلوى	ب -	أ - الخضروات	2
، توافر	عد مز	منزل علينا التاك	داخل ال	ناء اندلاع حريق	رمت ات	الحفاظ على السا	7
ملاعق	- 7	طفاية الحريق	<del>&gt;</del>				9
				كهربائية			
						النشويات <mark>و الس</mark> ك	٤
الأملاح	د -	البروتينات	>	الكربوهيد رات	ب -	أ - الفيتام <mark>ينا</mark> ت	13/
المعدنية							
				، الناتج عن الزيت			
بنزين	- 2	ماء غير نقى	· —>	بيكربونات			60
				الصوديوم			
		رم وامتصاص <mark>بعض</mark>		سم على التخلص	الج	<mark> عداس</mark> ي	
الكربوهيد رات	- 7			الماء			
		بته من	عي لحماب	ظت للشراب الصنا	د الحاف	يتم اضافت الموا	<b>Y</b>
الغليان	ادو	الماء	- <b>-</b> >	الحموضة	ب -	أ - العفن	
						والبكتريا	
				<u> </u>	لأسماك	تعتبر اللحوم وال	٨
الاملاح	- 2	الكربوهيدرات	ج	الألياف	ب -	أ- البروتينات	P
المعدنية							
				إذا ترك لفترة			
يصبح جيدا	- 2	لا يفسد	· —	يقل	ب -	أ- يتعفن	
		ام و الاستان	بحت العظ	المحافظة على ص	على	يساعد	1.

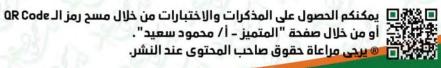






	أ- الكالسيوم	ب دو	السكر		الحديد	د -	الدهون
11	السبب الرئيسي ف	نی فساه	د الطعام هو				
	أ- الماء	ب -	الجو البارد		أكياس	د -	الزيت
					بلاستيكيت		
14	يمكننا شرب	•••••	. بدلاً من المشرو <mark>ب</mark>	ات الغازي	325 / S		
	أ - العصائر	ب -	عصير الفاكهن	>	عصير الفاكهن	د -	الشاي بإضافت
	المصنعت		بإضافة قليل من				الكثيرمن
			السكر		من السكر		السكر
14	اي مما يلي <mark>من</mark> الو	جبات	السريعة الصحية	•••••	•••		
	أ - الذرة	ب -	الدجاج المقلي	·	الحلوى	د -	البطاطس
	المشو <mark>يۃ</mark>						المقلية
18	من الوجبا <mark>ت الغ</mark> ذا	ائيت ال	صحيت				
	أ- اللحوم	ب -	البطاطس	جـ -	المكرونة مع	د -	الحلوي
			المقليت				
10	يعتبر الطعام صع	مياً اذا	احتوي علي كمية	7 ڪبيرة	: من		
			الدهون				النشويا <mark>ت</mark>
17	للمحافظة على س	للمترا	لفواكه يجب ابقا	ؤها في .	الى ان ي <mark>حين</mark>	و <mark>قت</mark>	استخدمها
	أ- المطبخ	ب -	الثلاجة	جـ -	أكياس	- 2	مكان دافئ
					بلاستيكيت		
17	يساعد الماء على	التخلم	<u>ں من</u>				
	أ - السموم	ب -	الكربوهيد رات	ج_ ب	البروتينات	- 2	الدهون
١٨	الخطوة الاولى فو	ن تصني	ع الشراب الصناعج	ي للقضاء	على البكتيريا ه	ىي	
	أ- فصل	ب -	تعبئت الشراب	جـ-	تسخين الشراب	- 2	بيع الشراب في
	الفاكهت				لدرجات حرارة		
	عن السكر				مرتفعت		
19	من النصائح المهم	من ليد	کون دوهک صحبا	_295/			







	أ- تناول	ب - ا	شرب ڪوب		تناول كميات	- 2	تناول كميات
	اللحوم		واحد من المياه		قليلت من		كبيرة من
	الخالية من		يوميا		الخضراوات		الحلوى
	الدهون				والفاكهت		
۲.	سبب ظهور طبقتي	بن منظ	<mark>صلتين أثناء عملي</mark>	بت صناعة	<mark>، الشراب</mark> الصناعي	, هو .	·
	أ - جودة	ب -	عدم خلط	>	نوع الفاكهي	- 2	وجود الماء
	السكر		السكر بشكل				
			جيد				
*1	تساعد <mark></mark> عا	لی امت	ساص الفيتامينان	ن			
	أ - البروتي <mark>نا</mark> ت	ب -	الدهون	5 <b>→</b>	الاملاح	د -	لكربوهيد رات
					المعدنيت		
**	عند حدوث <mark>ت</mark> سرب	ب للغاز	الطبيعي في المذ	زل ، عليا	نا الاتصال برقم	•••••	1 - All p.
	أ - طوارئ الغاز	ب -	طوارئ الحريق	جـ -	الاسعاف	د -	طوارئ
	الطبيعي						الكهرباء
24	يجب أ <mark>ن تح</mark> توي ال	وجبت	الغذائيت المتوازة	نت على	******		
	أ <mark>- المشر</mark> وبات	پ - ب	الكثير من	جـ -	الحبوب	- 2	الاطعمت
	الغازين		الحلوى		الكاملة		المقليت
							بالزيت
72	<mark>تشمل الكربوهي</mark> ا	د را <b>ت</b> .	<u> </u>				
	أ - ا <mark>لده</mark> ون	ب -	النشويات		البروتينات	- 2	الضيتامينات
	والالياف		والسكريات		والضيتامينات		والاملاح
40	يقوم الجهازالهض	مي بت	حویل الی س	کر جلو	كوزفيزود الجسه	م بالم	لاقت
	أ - البروتينات	ب -	الألياف	>	الكربوهيد رات	- 2	الدهون

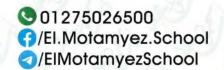




### <u>السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس</u>

### ( شريط لاصق جراحي – لعلاج اللدغات – المقص – الثلاجة – تضيء ) ١- يستخدم ....... لتثبي<mark>ت الرباط على الجروح .</mark> ٢- لا يجب فتح ..... حتى نحافظ على برودة الطعام عند انقطاع الكهرباء . ٣- يجب استخدام كريم ...... لعلاج لدغات الحشرات . ٤- يجب الأ ..... المصباح الكهربي عند تسرب الغاز الطبيعي . ٥ - يجب قطع الملابس ب ..... عند الإصابة بجروح حتى لا يلتصق الجرح بالملابس . ( الأواني ذا<mark>ت ا</mark>لطلاء الغير لاصق - الادوات البلاستيكية - الأواني الم<mark>ص</mark>نوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ ) .....هي أداة قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق . ....هي أداة لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .....هي أداة يجب تجنب شرائها لأنها يمكن ان تذوب إذا تم تركها في إناء ساخن ( غیر نظیف – طازجة – صحی – باردة - غیر صحی )

- ١- الشراب الطبيعي ...... أكثر من الشراب الصناعي .
- ٢- من المهم الابقاء على بعض الاطعمة ......
- ٣- استخدام مكونات ......يحافظ على سلامة الطعام .
- ٤- إن بدا لون الشراب داكنا جدا أثناء صناعته ، هذا يعنى أن السكر المستخدم ......







( 1)

#### ( الحبوب الكاملة – صحى – الارز و الخضروات – غير صحى – الملح )

- ١- تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من .....
- ٢- يجب ان يحتوى النظام الغذائي للأطفال على الخضروات و الفواكه و ....
  - يعتبر الطعام ...... إذا احتوى على الفيتامينات و المعادن .
  - ٤- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل ..............

#### <u> السؤال الخامس : وصل من العمود ( أ ) بما يناسب ما في العمود ( ب )</u>

(1)

( in )		(f)	
قد تكون سامة عند خدش الطلاء	Ĭ	المقلاة المصنوعة من الالومنيوم	1
ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الاطعمـــــ	ب	الادوات البل <mark>استي</mark> كية	1
الحمضية			
يمكن ان تذوب في الاناء الساخن فتضر	ج	الأواني الاستنلس	٣
بصحتنا			
يفضل شراء المصنوعة من السليكون	د	الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	٤
خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمة	٥	الملاعق	٥
الحمضية			

(Y)

(ټ)	(i)		
تساعد علي بناء أنسجت الجسم	Î	الفيتامينات	1
تساعد علي ضبط مستوي السكر	ŗ	البروتينات	۲
تساعد علي مقاومة الأمراض.	5	الأثياف	٣







### <u>السؤال السادس : أذكر أهمية كل مما يلي :</u>

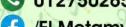
	الكربوهيدرات
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	الفيتامينات
	الدهون
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	TAT
•••••	الماء
•••••	٩

انتهت الأ<mark>سئلة</mark> مع أطيب الامنيات بالنجاح والتو<mark>فيق</mark>





® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر. 01275026500



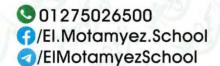




### <u>ملحق الإجابات لبنك أسئلة المتميز في مادة المهارات المهنية </u>

### إجابة السؤال الأول – ضع علامة ( صح ) أو علامة خطأ :-

خطأ	71	صح	11	صح	71	خطا	١
صح	77	صح	27	صح	77	خطأ	7
صح	74	صح	٤٣	خطا	77	صح	*
صح	78	صح	٤٤	خطا	72	خطأ	٤
صح	70	خطا	٤٥	خطا	40	صح	٥
		صح	٤٦	صح	77	صح	٦
		صح	٤٧	صح	**	خطأ	<b>Y</b>
		خطا	٤٨	صح	44	خطا	٨
		صح	19	خطا	79	صح	٩
		صح	٥٠	صح	٣٠	خطأ	1.
		خطا	٥١	صح	*1	صح	11
		خطا	٥٢	صح	44	صح	17
		صح	٥٣	صح	44	صح	14
		خطا	٥٤	صح	78	خطا	18
		صح	٥٥	خطا	40	صح	10
		صح	٥٦	صح	47	صح	17
		صح	٥٧	صح	**	خطا	14
		خطا	٥٨	صح		خطأ	14
		خطأ	09	صح	79	خطا	19
			9 1/2	_675/1%	1		910





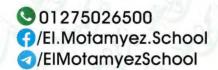


#### <u> إجابة السؤال الثاني -أختر الإجابة الصحيحة :</u>

1	دهنياً	11	أكياس بلاستيكيت	11	الدهون
			عصير الفاكهم بإضافم قليل من		
۲	الحلوى	14	السكر المسكر	77	طوارئ الكهرباء
*	ملاعق	14	الذرة المشوية	74	الحبوب الكاملة
					النشويات
٤	ا <b>لكربوهيد</b> را <mark>ت</mark>	18	المكرونة مع اضافة الجبن	72	والسكريات
	بيكربونا <mark>ت</mark>				
٥	الصوديوم	10	الضيتامينات	40	ال <mark>ده</mark> ون
٦	الماء	17	الثلاجة		
<b>V</b>	العضن والب <mark>ك</mark> تريا	14	السموم		
			تسخين الشراب لدرجات حرارة		
٨	البروتينات	14 -	مرتفعت		
9	لا يفسد	19	تناول اللحوم الخالية من الدهون		
1.	الكالسيوم	۲.	عدم خلط السكر بشكل جيد		
	A. 11411 115 -11 2	1.4	The state of the s		

#### <u> إجابة السؤال الثالث – أكمل :</u>

1	الكهرباء	11	بناء	71	الألياف
۲	تقويت النظر	17	الفيتامينات والمعادن	**	الدم
*	البكتيريا	14	الارزو الخضروات	77	ال <mark>سبانخ</mark> والبروكلي
٤	السكريات	18	البروتينات	75	غيرصحي
٥	الفطريات	10	الدهون والاملاح	40	اللبن والخضراوات الخضراء
25/16	الخضروات	9 17	تين الخ	77	المقلي
٧	الكسريات	14	حمص الشام	**	أصناف
٨	المكسرات	14	المقليت	44	السكر
9	الدهون الصحية	19	صحي	79	
-1.	الماء	Y.	متوازنت	٣.	سامت







#### <u> إجابة السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين</u> الأقواس

١ - شريط لاصق جراحي ٢ - الثلاجة ٣ - لعلاج اللدغات فقرة ١:

٤ - تضيء ٥ - المقص

١ - ال<mark>اواني ذات الطلاء الغير لاصق ٢- الأواني المصنوعة من الفولاذ</mark> فقرة ۲ :

المقاومة للصدأ ٣ - الأدوات البلاستيكية

فقرة ۳ : ١ - صحي ٢ - باردة ٣ - طازجة ٤ - غير نظيف

فقرة ٤ : ١ – الملح ٢ – الحبوب الكاملة ٣ – صحي ٤ – الأرز والخض<mark>روا</mark>ت.

### <u> إجابة السؤال الخامس : وصل من العمود ( أ ) الي ( ب ) :</u>

<u>فقرة ۱: ۱ مع ب ۲۰ مع جـ ۳۰ مع ه ۲۰ مع أ ۵۰ مع د</u>

<u>فقرة ۲:</u> ۱ مع جـ ، ۲ مع أ ، ٣ مع ب

### <u>اجابة السؤال السادس : أذكر أهمية كل مما يلي :</u>

<u>الكربوهيدرات :</u> يحولها الج<mark>هاز الهضمي أث</mark>ناء الهضم الي سكر جلوكوزيزود الجسم بالطاقم

**الفيتامينات:** يحتاجها الج<mark>سم للمحافظ</mark>ة علي مناعته ومقاومة الأمراض.

الدهون: تعتبر من مصادر الحصول علي الطاقة وتساعد الجسم علي امتصاص الفيتامينات.

<u>الماء:</u> يساعد الجسم علي التخلص من السموم وامتصاص الفيتامينات.

تم بحمد الله وفضله ،

بسم الله الرحمن الرحيم " إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا " صدق الله العظيم

